

THỂHÌNHNAM.COM

NO PAIN NO GAIN

Danh mục

Huấn luyện viên xinh đẹp tiết lộ bí kíp tập kickboxing “biến mỡ thành nạc”

Tác giả *Quân Lương*



Huấn luyện viên Hana Giang Anh cho rằng Kick-Boxing là bộ môn hiệu quả để giúp bạn giảm cân, làm săn chắc cơ thể mà không lo lên cơ bắp.



Không chỉ là huấn luyện viên Group x, Yoga, Nguyễn Đăng Giang Anh (Hana Giang Anh) còn đang giảng dạy bộ môn kick-boxing tại Fitness Plus. Bố là võ sư, nên ngay từ nhỏ cô bé giang anh đã có "máu võ thuật" và thường xuyên tập luyện bộ môn này. Đến nay, Kick-boxing là bộ môn Hana Giang Anh thích nhất trong nhóm fitness.



Theo huấn luyện viên này, Kick-boxing có rất nhiều tác dụng đối với sức khỏe. Đây không chỉ là bộ môn giúp giảm cân hiệu quả và nhanh chóng mà còn yêu cầu người tập chuyển động toàn thân khiến vóc dáng săn chắc đồng bộ. Ngoài ra, bộ môn này làm tăng hoạt động của hệ tim mạch, hô hấp, sự dẻo dai, khả năng chịu đựng giúp người tập khéo léo, nhanh nhẹn hơn khi phải tránh các đường tấn công.



“Bạn phải trải qua những phút tập trung chịu đựng cường độ cao. Vì vậy kick boxing sẽ giúp bạn thành một chiến binh, nâng cao sức chịu đựng cơ thể, cũng như khối óc, vượt qua áp lực, sự vất vả trong cuôc sống, trở nên yêu đời và bản lĩnh hơn”, Hana chia sẻ.



Với bộ môn mạnh mẽ tưởng chừng chỉ dành cho phái mạnh này, giang anh cho biết có nhiều tác dụng giúp phụ nữ làm đẹp hiệu quả. “Kick-boxing hoàn toàn có tác dụng làm săn chắc cơ thể, “biên mỡ thành nạc”. Vì vậy, chị em phụ nữ hoàn toàn có thể yên tâm tập luyện mà không lo lên cơ, vóc dáng thô kệch. Bạn có thể thấy vai và tay của mình khỏe mạnh và đô hơn một chút, nhưng tổng thể sẽ rất đẹp, khỏe và gợi cảm. Vì vậy, sau nhiều năm tập luyện đều đặn hàng ngày, Hana vẫn tự tin khi có vóc dáng bình thường và khỏe mạnh.



Khi tập luyện kick boxing, huấn luyện viên giang anh lưu ý mỗi tuần chúng ta chỉ nên tập 2-3 buổi (1 tiếng/buổi), trang phục thể thao gọn gàng, co giãn, dễ vận động. Cũng như các môn thể thao khác, bạn nên ăn lót dạ trước khi tập khoảng 30-45 phút để tránh bị tụt huyết áp do vận động mạnh và tập trung cao độ. Hana thường ăn một bữa nhẹ trước khi tập 40 phút gồm một quả chuối và sữa chua không đường. Đặc biệt, người tập cần khởi động cơ thể trong vòng 15 phút, nhất là vào mùa đông để tránh chấn thương, tăng hiệu quả của bài tập.



Nữ huấn luyện viên nóng bỏng thẳng thắn chia sẻ: “kick-boxing không dành cho những cô nàng uốn ẹo. Các bạn có thể nghĩ rằng một cô gái tạo dáng bên găng tay và bao cát thật là đẹp và quyến rũ, nhưng bạn nên từ bỏ ý định làm quen với kick-boxing nếu đến phòng tập chỉ để tạo dáng. Đây là bộ môn khắc nghiệt và cần tập trung cao độ. Nếu lơ là, rất có thể bạn sẽ phải chịu đòn liên tiếp từ đối phương”. Vì vậy Hana khuyên rằng, hãy xác định mục tiêu nghiêm túc khi bước vào phòng tập.

Có thể bạn quan tâm: 7 phong cách tập luyện trong tuần của HLV Hana Giang Anh

Theo : Zing

Xem thêm:

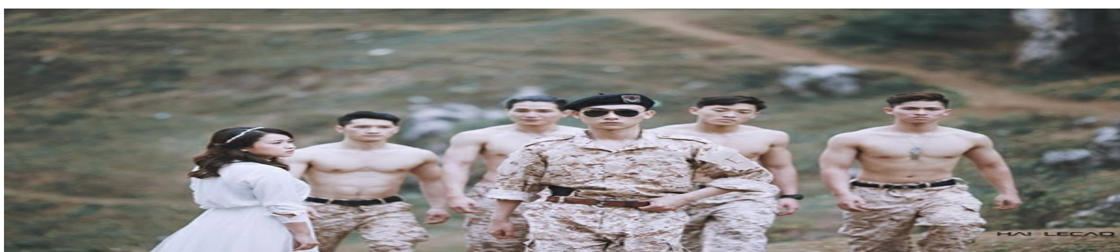
- *18 bài tập cơ bắp tay cho nam giới hiệu quả nhất*
- *6 lý do bạn nên đến phòng tập thể hình nhiều hơn*
- *13 động tác tập cơ chân với thang dây hoàn toàn mới*
- *6 bài tập cơ chân không cần tạ cực hiệu quả tại nhà*

Thích thì "Like" / Hay thì "Share"

 TWEET  CHIA SẺ

 PIN IT  CIRLCE

Tin liên quan



Dàn trai 6 múi trong bản cover “Hậu...



Song Joong Ki khoe bụng 6 múi và th...



Bí mật đằng sau cơ bắp 'nét căng' c...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất



Bài trước

13 động tác tập cơ chân với thang dây hoàn toàn mới

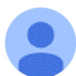


Gửi email bài đăng này BlogThis!Chia sẻ lên TwitterChia sẻ lên FacebookChia sẻ lên Pinterest

 Recommend this on Google

Chưa có nhận xét nào

Google+

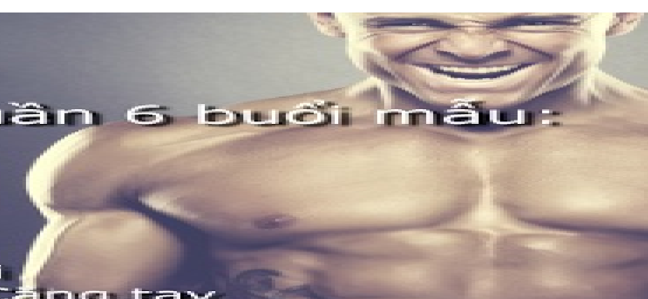


Thêm nhận xét

Bạn tìm gì hôm nay...



XEM NHIỀU NHẤT



4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



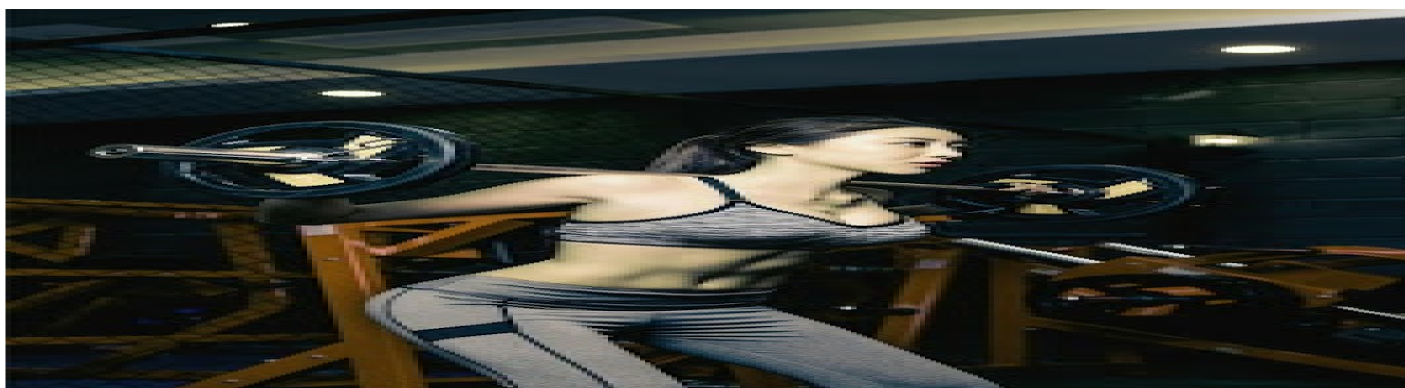
Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



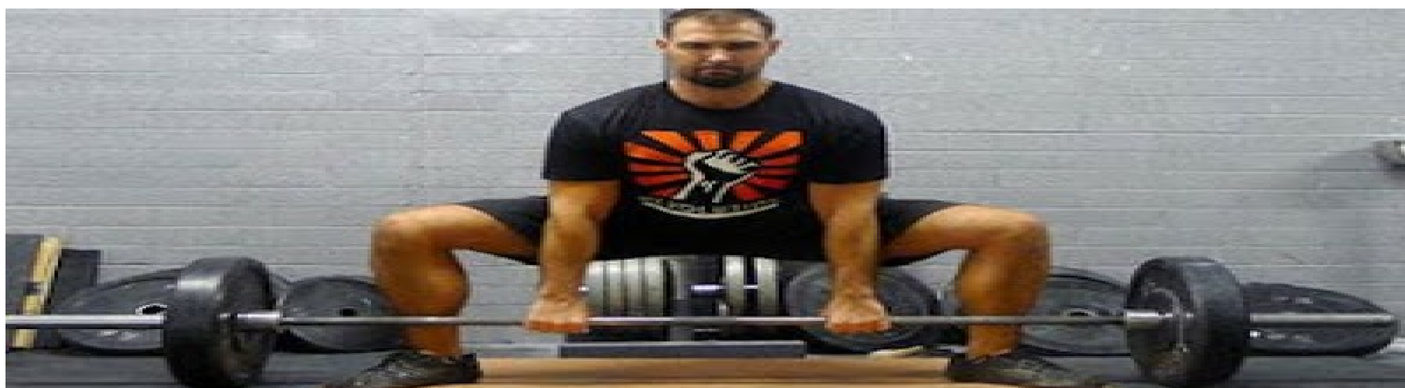
9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



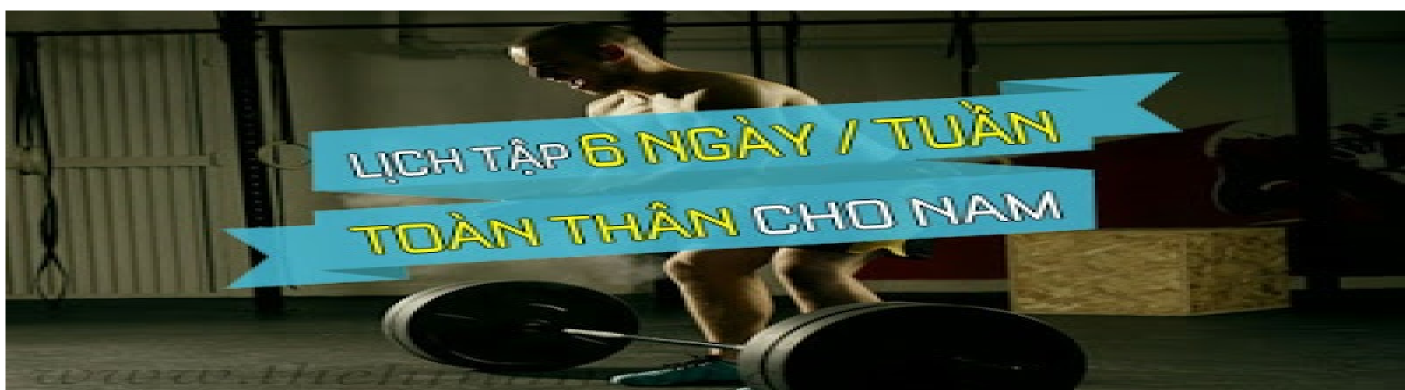
Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được



Kiến thức cần biết về Deadlift



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông



Video Leverage Squats giải pháp mông đùi hiệu quả

THƯ MỤC

K H Ỏ E Đ Ẹ P . V N

- Mẫu váy hoạ tiết cực xinh các nàng không thể thiếu Hè này
  Bạn đang chuẩn bị trang phục đẹp sẵn sàng cho chuyến du lịch Hè? Trang phục hoạ tiết luôn...
- 5 Bài tập vận động giúp đốt mỡ nhanh nhất không thể bỏ qua
  Bạn đang tìm kiếm những bài tập vận động để đốt mỡ hiệu quả? Bạn đang trong quá trình...
- 6 bí mật giúp bạn vượt qua chặn đua đạp xe của Ironman tốt hơn
  Bạn đang chuẩn bị cho cuộc đua ironman? Bạn đã chuẩn bị sẵn sảng cho phần chạy bộ và...
- 6 sai lầm tập bắp chân bạn cần tránh ngay khi tập thể hình
  Nếu bắp chân của bạn trông giống như của con nít, tập hoài mà chẳng phát triển, chắc chắn...
- Trào lưu tóc rẽ ngôi giữa đang càng quét mùa hè 2016
  Kiểu tóc rẽ ngôi giữa đang ngày càng trở nên thịnh hành hơn vì vẻ dịu dành nữ tính...

N H Ạ C T Ậ P T H Ể H Ì N H

Google™ Tìm kiếm Tùy Chỉnh

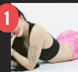
Bài ngẫu nhiên


5 LÝ DO BẠN NÊN UỐNG CÀ PHÊ TRƯỚC KHI TẬP THỂ HÌNH
21.12.2015 - Comments Disabled
Như nhiều người, có thể bạn sẽ bắt đầu một ngày với một tách cà phê. Thep tạp chí Health Magazine, hơn nửa...

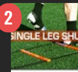

10 SAI LẦM NGHIÊM TRỌNG TRONG THỂ HÌNH
16.12.2015 - Comments Disabled
Tập luyện để có lượng cơ bắp mong muốn không khó nếu như bạn nắm rõ những quy tắc căn bản và tập luyện chăm...


6 ĐIỀU CƠ BẢN PHẢI TUÂN THEO KHI TẬP THỂ HÌNH
29.03.2016 - 0 Comments
Nếu luôn bỏ cuộc nửa chừng trên chặng đường rèn luyện thể hình, có thể là do bản thân chưa đủ nghị lực hoặc...

Bài mới

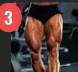

1 HUẤN LUYỆN VIÊN XINH ĐẸP TIẾT LỘ BÍ KÍP TẬP KICKBOXING "BIẾN MỠ THÀNH NẠC"

Huấn luyện viên Hana Giang Anh cho rằng Kick-Boxing là bộ môn hiệu...



2 13 ĐỘNG TÁC TẬP CƠ CHÂN VỚI THANG DÂY HOÀN TOÀN MỚI

Có thể khi nhắc đến thang dây, các bạn sẽ hình dung đến những chiếc...


3 6 BÀI TẬP CƠ CHÂN KHÔNG CẦN TẠ CỰC HIỆU QUẢ TẠI NHÀ

Cơ chân có thể nói là một trong những bộ phận cơ bắp khó rèn luyện...

Bài yêu thích


BÀI TẬP THỂ HÌNH CHO CƠ BỤNG SĂN CHẮC GIẢM MỠ VỚI AB ROLLER
01.04.2016 - 0 Comments

1. Tổng quan AB Roller tập cơ bụng hiệu quả - Đây là 1 bài tập cutting dành cho những bạn sau khi hoàn...



VAI TRÒ CỦA TESTOSTERONE TRONG DINH DƯỠNG THỂ HÌNH
10.03.2016 - 0 Comments

Vai trò rất quan trọng củaTestosterone trong dinh dưỡng thể hình bạn cần lưu ý. Testosterone là một dạng...


ĂN TRỨNG LỢI HAY HẠI CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH ?
31.03.2016 - 0 Comments

Khi ta ăn một quả trứng thì ta hưởng được trọn vẹn hơn 60 dưỡng chất trong quả trứng, mà nếu để ấp sau 21...

Copyright © 2015 - Thể Hình Nam


Chat với chúng tôi!